

УДК 159.923:159.9.072.59: 001.92

## ИССЛЕДОВАНИЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Л.В. Карапетян

Уральский федеральный университет, Екатеринбург

Представлен анализ и систематизация зарубежных работ, посвященных теоретическому, эмпирическому и методологическому исследованию проблемы психологического благополучия. Раскрыто различное понимание терминов «психологическое благополучие», «психологическое здоровье», «субъективное благополучие», представленных в зарубежных исследованиях. Выделены показатели для измерения изучаемых феноменов: для субъективного благополучия – удовлетворенность жизнью, позитивный и негативный аффекты, для психологического благополучия – автономия, личностный рост, цель в жизни, самопринятие, межличностные отношения и управление окружением. Описаны особенности, отличающие зарубежные исследования благополучия и перспективы дальнейших исследований по данной проблеме.

**Ключевые слова:** феномен благополучия, положительный и отрицательный аффекты, модель благополучия, счастье, удовлетворенность жизнью, качество жизни, психологическое благополучие, субъективное благополучие.

Проблема психологического благополучия занимает важное место среди современных психологических исследований. Несмотря на то что с древности различные мыслители рассматривали поиск путей и обретение человеком благополучия как мощный фактор его динамики и развития, систематический анализ данного феномена начался сравнительно недавно. Теоретическую базу в зарубежной психологии для понимания «психологического благополучия» заложил N.M. Bradburn, сформулировавший данное понятие и отграничивший его от термина «психическое здоровье» (mental health). После выхода работы «The structure of psychological well-being» [1, с. 5] появилось сразу несколько направлений в исследовании благополучия (Diener, Czapinski, Riffi др.), в рамках которых совершенно четко оформилось два различных понятия: психологическое благополучие и субъективное благополучие. N.M. Bradburn разработал модель психологического благополучия, отражающую баланс позитивного и негативного аффектов: события повседневной жизни, отражаясь в сознании, приводят к накоплению того или иного аффекта, в зависимости от окрашенности – радости или разочарования. Соответственно, показателем психологического благополучия и общего ощущения удовлетворенности жизнью является, по N.M. Bradburn, расхождение между позитивным и негативным аффектами. Человек ощущает себя счастливым и удовлетворенным, когда позитивный аффект превышает негативный: такой человек имеет высокий уровень психологического благополучия. Напротив, в том случае, когда сумма негативных переживаний превосходит позитивный аффект, человек испытывает неудовлетворенность, чувствует себя несчастным, что указывает на низкий уровень психологического

благополучия. При этом, согласно N.M. Bradburn,, позитивный и негативный аффекты не зависят друг от друга: возможно как преобладание того или иного из них, так и их равенство [1, с. 5]. Используя понятие «психологическое благополучие», N.M. Bradburn тем не менее описывал феномен, который впоследствии получил название «субъективное благополучие».

Термин «субъективное благополучие» (subjective well-being) появляется позже благодаря Е. Diener, который сделал серьезный вклад в понимание феномена благополучия. Согласно Е. Diener, в структуре субъективного благополучия, кроме приятных и неприятных эмоций, присутствует третий компонент – удовлетворенность жизнью. Взятые вместе названные компоненты образуют единый показатель субъективного благополучия. При этом Е. Diener, вслед за N. Bradburn, уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья. Отметим, что частичное сходство моделей не позволяет выводить прямые аналогии между структурами психологического (Bradburn, 1969) и субъективного (Diener, 1984) благополучия, поскольку в представлении Е. Diener понятие психологического благополучия гораздо шире и выделение трех характеристик (удовлетворенность, позитивные и негативные эмоции) для его описания недостаточно. Согласно Е. Diener, субъективное благополучие входит в структуру психологического благополучия. Проанализировав данные различных авторов, а также опираясь на собственные эмпирические исследования, Е. Diener показал, какие существуют внутриличностные детерминанты и объективные факторы субъективного благополучия, учитывая влияние таких факторов, как пол, возраст, расовая принадлежность, занятость, уровень образования, доход, религиозные предпочтения, супружеские отношения, происходящие в жизни события, психологический тип человека и состояние его здоровья. Е. Diener отметил, что удовлетворенность жизнью лишь в половине случаев связывается с уровнем собственных доходов [3, с. 552–564]. В более поздних работах Е. Diener с соавторами показали, что наиболее верным предиктором субъективного благополучия является когнитивный фактор, а именно – представления человека о состоянии его дел [4, с. 276–302].

В своих работах J. Czapinski разводит понятия психологического и субъективного благополучия, указывая на то, что субъективное благополучие входит в структуру психологического. В разработанной «луковичной модели» («onion model») психологического благополучия он выделяет три основные подструктуры («слоя»). Ядро психологического благополучия имеет биологические детерминанты (biological forces) и получает название «воля к жизни» (will-to-live). «Воля к жизни» понимается автором как внутренний источник позитивных установок, дающий энергию для преодоления сложных ситуаций и являющийся основой волевого компонента отношения к собственной жизни. Для обозначения более периферийных «слоев» психологического благополучия автор использует понятия «общее субъективное благополучие» (general subjective well-being) и «удовлетворенность определенными сферами жизни» (domain satisfaction). Общее субъективное благополучие является средним «слоем» и определяется автором через аффективные и оценочные компоненты отношения к жизни. J.

Czapinski отмечает, что внешние негативные факторы (например, неблагоприятная социальная или экономическая ситуация) могут повлиять только на внешний «слой» – удовлетворенность определенными сферами жизни, тогда как уровень субъективного благополучия и психологического благополучия в целом значительно не меняется [2, с. 9].

Далее модель психологического благополучия N. Bradburn была критически пересмотрена C.D. Ryff. Исследователь предложила собственную теоретическую модель, основанную на различных концепциях, связанных с проблемой позитивного психологического функционирования личности [8, с. 100]. Особенностью подхода C.D. Ryff к психологическому благополучию явилось то, что она обратилась к истокам данной проблемы и увидела, что вопросы субъективного благополучия в той или иной форме затрагивались в рамках различных психологических подходов и концепций. В совместной работе C. Ryff и C.L. Keyes обращают внимание на то, что такие исследователи, как Bradburn, Sauer, Warland, Headey, Kelly, Wearing, в своих работах описывают информацию о психологическом благополучии как побочный продукт изучения других интересующих их вопросов. Например, отметим, что Bradburn в качестве индикаторов психологического благополучия выделил «положительный и отрицательный аффекты», рассматривая эти аффекты как независимые. Он учитывал частоту и интенсивность каждого из аффектов, а также баланс между ними. Sauer, Warland использовали индикатор «удовлетворенность жизнью» (lifesatisfaction) для решения практических задач, а не для объяснения того, что такое благополучие. Headey, Kelly, Wearing писали о «качестве жизни» при описании получаемых в их исследовании данных, но при этом также не опирались на ясный концептуальный подход. В связи с этим C.D. Ryff поставила задачу разработать теоретическую концепцию психологического благополучия, а затем проверить ее в эмпирических исследованиях. C. Ryff, C.L. Keyes анализируют различные подходы, которые затем используют для создания теоретической модели психологического благополучия: стадии психосоциального развития (Э. Эриксон), теория психического здоровья в позднем возрасте (Д. Биррен), теория психического здоровья (М. Ягода), понятие об индивидуации (К.Г. Юнг), понятие о самоактуализации (А. Маслоу). Кроме того, C.D. Ryff использовала идеи о полноценном человеческом функционировании (К. Роджерс), о зрелости (Г. Олпорт), об исполнительных процессах личности (Б. Ньюгартен), об основных жизненных тенденциях (Ш. Бюлер) [9, с. 720].

Проанализировав и обобщив различные концепции C.D. Ryff, предлагаем шестифакторную модель психологического благополучия, включающую «самопринятие» («self-acceptance», соотносимое с «maturity» Г. Олпорта, «self-actualization» А. Маслоу и «fullyfunctionperson» К. Роджерса), «позитивные отношения с окружающими» («positiverelationships», соотносимое с «personaldevelopment» Э. Эриксона и «agingmentalhealth» Д. Биррена), «автономию» («autonomy», соотносимое с «individuation» К.Г. Юнга, «mentalhealth» Г. Ягоды и «agingmentalhealth» Д. Биррена), «управление окружающей средой» («environmentalmastery», соотносимое с «personaldevelopment» Э. Эриксона и «basiclifetendencies» Ш. Бюлера), «цель в

жизни» («purposeinlife», соотносимое с «executiveprocessesofpersonality» Б. Ньюгартена, «maturity» Г. Олпорта и «basiclifetendencies» Ш. Бюлера), «личностный рост» («personalgrowth», соотносимое с «self-actualization» А. Маслоу, «fullyfunctionperson» К. Роджерса и «individuation» К.Г. Юнга) [8, с. 100; 9, с. 720].

Разработке и верификации модели психологического благополучия Ryff посвятила эмпирическое исследование (1989), для проведения которого были использованы опросники, направленные на изучение компонентов благополучия. Каждый компонент измерялся с помощью шкалы в 20 пунктов (то есть всего 120 пунктов), в другом – с помощью шкалы в 14 пунктов (всего 84 пункта) [7, с. 724]. С помощью телефонного опроса было проведено исследование на репрезентативной американской выборке, состоящей из 1108 респондентов. Для проведения такого масштабного исследования шкалы опросника по каждому из 6 компонентов были сокращены до 3 пунктов (всего 18 пунктов). Отмечено, что укороченные шкалы из 3 пунктов показывали коэффициенты корреляции с соответствующими исходными шкалами из 20 пунктов от 0.70 до 0.89. Таким образом, данное исследование показывает, что психологическое благополучие можно измерять с помощью достаточно компактного инструмента, содержащего вместо 120 или 84 пунктов всего 18 пунктов. Кроме того, в исследовании изучались также три самостоятельные шкалы: «счастье» (happiness), «удовлетворенность жизнью» (lifesatisfaction), «депрессия» (depression) [9, с. 720]. Было выявлено, что показатели по 6 шкалам достоверно коррелировали также с показателями по шкале «счастье» и с показателями по шкале «удовлетворенность жизнью» (корреляции в обоих случаях для всех 6 шкал положительные и достоверные, хотя бы при  $p \leq 0,05$ ), а также с показателями по такой субшкале «депрессии», как «дисфункциональный аффект» (корреляции для всех 6 шкал, отрицательные и достоверные хотя бы при  $p \leq 0,05$ ). Наконец, показатели по 5 шкалам достоверно отрицательно коррелировали с показателями по такой субшкале «депрессии», как «дисфункциональная энергия», хотя бы при  $p \leq 0,05$ , тогда как достоверная корреляция между показателями шкал «цели в жизни» и «дисфункциональная энергия» отсутствовала [7, с. 724]. Таким образом, из 24 возможных корреляций между 6 шкалами методики C.D. Ryff и отдельными шкалами «счастье», «удовлетворенность жизнью» и «депрессия» («дисфункциональная энергия» и «дисфункциональный аффект») получено 23 достоверные (положительные или отрицательные корреляции) и только 1 корреляция оказалась недостоверной. Это еще раз свидетельствует в пользу возможности применения прямых вопросов по интересующему нас феномену психологического благополучия.

Если же шесть факторов, предложенных C.D. Ryff, рассматривать не как модель субъективного благополучия, а как предикторы субъективного благополучия, то представляется, что в настоящее время более популярной является модель Р.М. Ryan, разработанная в рамках теории самодетерминации, где рассматриваются такие предикторы субъективного благополучия, как автономия, компетентность и связи с другими. При этом авторы не пишут, в отличие от C.D. Ryff, что они изучают благополучие, а рассматривают эти качества именно как предикторы, которые оказывают

влияние на уровень субъективного благополучия человека [6, с. 68–78].

На выборке американцев ( $n = 3032$ ) в возрасте 25–74 с использованием факторного анализа был подтвержден связанный, но различающийся статус субъективного (SWB) и психологического благополучия (PWB). Вероятность оптимального благополучия (высокий SWB и PWB) повышалась с увеличением возраста, уровня образования, показателей по шкалам «экстраверсия» (E) и «сознательность/ добросовестность» (C) и уменьшением показателей по шкале «нейротизм» (N). Испытуемые с более высокими показателями субъективного благополучия ( $SWB > PWB$ ) были моложе, имели более высокий уровень образования и у них были выше показатели по шкале «открытость опыту» (O), чем у испытуемых с более высокими показателями психологического благополучия ( $PWB > SWB$ ) [5, с. 1007–1022].

Результаты данного исследования являются значимыми, поскольку показывают, что при изучении субъективного благополучия нужно учитывать возрастные особенности испытуемых и уровень их образования. Кроме того, важно изучать взаимосвязи субъективного благополучия с различными личностными особенностями. Таким образом, проведенный нами анализ как теоретических, так и эмпирических зарубежных исследований, позволяет сделать следующие выводы:

1. В зарубежной литературе понятия субъективного и психологического благополучия четко разведены, а содержательная специфика данных феноменов эксплицирована в соответствующем инструментарии, который предполагает измерение определенных параметров: удовлетворенность жизнью, позитивный и негативный аффекты – для субъективного благополучия; автономия, личностный рост, цель в жизни, самопринятие, межличностные отношения и управление окружением – для психологического.

2. Зарубежные концепции благополучия тяготеют к эмпиризму, опоре на методологию позитивизма и прагматизма.

3. Инструментарий, применяемый для исследования как субъективного, так психологического благополучия, адресован к самооценке и отличается простотой (респонденты, отвечая на вопросы, оценивают, насколько они счастливы, удовлетворены жизнью или склонны к депрессии) и эффективностью.

### **Список литературы**

1. Bradburn N.M. The structure of psychological wellbeing. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
2. Czapinski, J. Illusions and Biases in Psychological Well-Being: An «Onion» Theory of Happiness. December 15–18, 1991. 24 p.
3. Diener E. Subjective Well-being // Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 542–575.
4. Diener E., Eunkook M. Suh., Richard L. Lucas, Heidi L. Smith. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. // Psychological Bulletin. 1999. V. 125. № 2. P. 276–302.
5. Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions // Personality and Social Psychology. 2002. V. 82. № 6. P. 1007–1022.
6. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation,

- social development, and well-being // American Psychology. 2000. № 55. P. 68–78.
7. Ryff C.D. Happiness is everything of psychological well-being // J. of Personality and Social Psychology. 1989. № 59. P. 1069–1081.
  8. Ryff C.D. Psychological Well-Being in Adult Life // Current Directions in Psychological Science. 1995. V. 4. № 4. P. 99–104.
  9. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // J. of Personality and Social Psychology. 1995. № 69. P. 719–727.

## **THE STUDY OF WELL-BEING IN FOREIGN PSYCHOLOGY**

**L.V. Karapetyan**

Ural Federal University, Yekaterinburg

The article presents the analysis and systematization of foreign works devoted to theoretical, empirical and methodological research into the problem of psychological well-being. The author reveals a different understanding of concepts «psychological well-being», «mental health», «subjective well-being» that represented in the foreign studies. Obtained indicators for measurement of the phenomena: for subjective well-being - life satisfaction, positive and negative affects, for the psychological well-being – autonomy, personal growth, purpose in life, self-acceptance, interpersonal relationships, and environment management. The author has been described the features that distinguish foreign study of well-being and the prospects for further research of this problem.

**Keywords:** *phenomenon of the well-being, the positive and negative affects, model of well-being, happiness, life satisfaction, quality of life, psychological well-being, subjective well-being.*

*Об авторе:*

КАРАПЕТЯН Лариса Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина» (620026, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 48), e-mail: karapetyanl@mail.ru